

QUE FAIRE SI VOUS VOUS SENTEZ SEUL(E)

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e)

Nous ressentirons tous de la solitude à un moment de notre vie. C'est notre signal inné pour nous connecter aux autres.

Utilisez ce signal comme une opportunité pour faire de petits pas vers la connexion.

Rejoignez un groupe d'intérêts

Qu'aimez-vous faire ? Quels sont vos centres d'intérêt ? L'un des meilleurs moyens de rencontrer des personnes partageant vos intérêts est à travers des passions communes. Cela peut être en personne ou en ligne. Consultez notre Annuaire.

Entretenez vos relations actuelles

Vous n'avez pas besoin de vous faire un nouvel ami pour vous sentir moins seul(e). Vous pouvez créer des liens proches au sein de vos relations existantes. Prenez le temps de donner des nouvelles et de voir les personnes que vous connaissez.

Fixez des attentes réalistes

Fixez des attentes réalistes, ne soyez pas découragé si cela prend du temps pour trouver des personnes partageant vos centres d'intérêt. Nous ne pouvons pas aimer ou nous connecter avec tout le monde que nous rencontrons. Cela prend du temps.

Construisez des petites discussions

Même si les petites discussions peuvent sembler insignifiantes, elles donnent aux gens l'opportunité de se connecter avec vous. Posez des questions de suivi à leurs réponses, cela vous aidera à mieux les connaître.

Essayez le bénévolat

Le bénévolat offre une opportunité de se connecter avec les autres autour d'une cause commune.